અંક : ૦૪ ઓક્ટોબર ૨૦૨૨

દશનામ

સરક્યુલર

नूतनवर्षाभिनंदन



શુભ દીપાવલી

દશનામ

ઇ સરક્યુલર

વર્ષ : ૦૧

●

અંક : ૦૪

●

ઓક્ટોબર ૨૦૨૨

●

તંત્રી
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી

●

E-mail
dashnamcircular@gmail.com

●

પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત.
મો. 98985 50833

●

ડિઝાઈન
જી.પબ્લીકેશન્સ
સુરત.

●

પ્રાપ્તિ સ્થાન
Follow us on **Telegram**
DASHNAM Circular
https://t.me/dashnamcircular

તંત્રીલેખ...

વિદ્યા સાથે બુદ્ધિચાતુર્ય પણ એટલું જ જરૂરી છે...

પ્રાચીનકાળમાં એક રાજ્યમાં એક પ્રખર જ્યોતિષ રહેતો હતો. સેનાપતિએ પોતાનો હાથ દેખાડયો. જ્યોતિષે હાથ જોતાં કહ્યું કે, “તમારું માત્ર એક અઠવાડિયાનું જીવન બચ્યું છે.” સેનાપતિએ ડરને કારણે બીજા જ્યોતિષને પોતાનો હાથ દેખાડયો. તેણે કહ્યું કે, “આ જ્યોતિષની ભવિષ્યવાણી સાચી છે, પરંતુ હું એક અનુષ્ઠાન કરીને તમારું મૃત્યુ ટાળી દઈશ.” સાતમા દિવસે સેનાપતિનું મોત થઈ ગયું.

આથી બીજો જ્યોતિષ રાજા પાસે ગયો અને કહ્યું કે, “સેનાપતિનું મૃત્યું આવ્યું નથી, બોલાવાયું છે. પ્રખર જ્યોતિષ જે બોલે છે એ સાચું પડે છે.” આ સાંભળીને રાજાએ પ્રખર જ્યોતિષને બોલાવ્યો. રાજાએ ગુસ્સે થઈને તેને પૂછયું કે, “પાપી જ્યોતિષ, હવે તું તારો હાથ જોઈને બતાવ કે તારું મૃત્યુ કયારે લખ્યું છે?” આથી તેણે ચતુરાઈનો ઉપયોગ કરતાં કહ્યું કે, “મહારાજ, મારું મૃત્યુ તમારા મૃત્યુથી એક દિવસ પહેલાં થશે.” આ સાંભળીને જ રાજાનો ગુસ્સો ઠંડો થઈ ગયો.

કોઈપણ વિદ્યા સાથે બુદ્ધિચાતુર્ય પણ હોવું જોઈએ, જે સંકટના સમયે કામ લાગે છે.

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

દશનામ

ⓔ સરક્યુલર

અનુક્રમણિકા...

02... તંત્રીલેખ...

04... ભગવાન શિવની પૂજા લિંગ અને મૂર્તિ
એમ બંન્ને પ્રકારે કેમ કરાય છે?

07... ઝુલન ગોસ્વામી : ક્રિકેટને અલવિદા સાથે
એક સુવર્ણ યુગનો અંત...

09... આદર્શ માનવ - આદર્શ સમાજનું નિર્માણ...

11... બાપના હૃદયને દીકરીથી વધારે કોણે જાણ્યું છે?

12... આજના શિક્ષણનું મૂલ્ય કેટલું?

14... બોલતા પહેલા સો વાર નહીં તો
કમસે કમ દસ વાર તો વિચારો!

15... પરિવર્તનથી ડરો નહીં...

17... સબસે બડા રોગ, કયા કહેંગે લોગ...

19... ટામેટા ઈમ્યુનિટી વધારે છે, કેન્સરથી બચાવે છે...

21... કળશિયો અને પાણી... બોધ કથા...

22... હાસ્ય કણિકાઓ...

23... યુરિક એસિડ શરીર માટે નુકસાનકારક...

23... ચિત્ર સંદેશ...

24... આભાર...



ભગવાન **શિવ**ની પૂજા **લિંગ** અને **મૂર્તિ** એમ બંને પ્રકારે કેમ કરાય છે?



શશીપુરી પી. ગોસ્વામી
સુરત

શિવપુરાણ કહે છે કે સત્યયુગમાં રત્નલિંગની, ત્રેતાયુગમાં સુવર્ણના લિંગની, દ્વાપરયુગમાં પારાના લિંગની અને કળિયુગમાં માટીના પાર્થિવ લિંગની પૂજા ઉત્તમ મનાઈ છે. આ ઉપરાંત અનેક દ્રવ્યોનાં લિંગ બનાવવામાં આવે છે.

બ્રહ્મમુરારિસુરાચિંતલિંગં નિર્મલભાસિતશોભિતલિંગમ્ ।
જન્મજદુઃખવિનાશકલિંગં તત્ પ્રણમામિ સદાશિવલિંગમ્ ॥

‘જે લિંગ બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને દેવો વડે પૂજાયેલું છે, જે લિંગ નિર્મલ હોવાથી સ્તુતિ કરાયેલ અને શોભાયમાન છે તેમજ જે લિંગ જન્મથી ઉત્પન્ન થયેલાં દુઃખોનો નાશ કરનારું છે, તે સદાશિવ-શંકરના લિંગને હું પ્રણામ કરું છું.’

લિંગની પૂજા-ઉપાસના એટલે ભગવાન શિવની આરાધના. શ્રાવણ માસમાં તો બીલીપત્ર, દૂધ, જળ વગેરેથી શિવલિંગની ભક્તિભાવ સાથે પૂજા-અર્ચના નિરંતર ચાલ્યા કરે છે.

લિંગની વિભાવના :

'લિંગ' તો નિરાકાર બ્રહ્મનો ઓળખવાની એક નિશાની, ચિહ્ન છે. શૂન્યમાંથી સૃષ્ટિ સર્જાય છે. નિરંજન-નિર્ગુણ-નિરાકાર બ્રહ્મની ઉપાસના માટે પણ ક્યારેક કોઈક નાનકડા પ્રતીક કે આકારની જરૂર પડે છે. એ નાનકડું પ્રતીક એટલે 'લિંગ'. આ લિંગ સ્વરૂપ શિવમાંથી સમગ્ર બ્રહ્માંડના, સૃષ્ટિના તાણાવાણા વિસ્તરે છે. નિષ્કર્ષ રૂપે કહી શકાય કે પરબ્રહ્મ-સ્વરૂપ ભગવાન શિવજીની આરાધનાનું પ્રતીક એટલે 'શિવલિંગ'. શિવપુરાણ, લિંગપુરાણ વગેરે પુરાણોમાં 'લિંગ' શબ્દ શિવ માટે પ્રયોજાયો છે. પદ્મપુરાણમાં કહ્યું છે કે ઉમા કે પાર્વતી શિવની શક્તિ છે. ઉમા લિંગની વેદી છે અને મહેશ્વર લિંગરૂપ છે. બંને અભિન્ન છે, બંને થકી સમગ્ર સૃષ્ટિનું સર્જન થાય છે. શિવલિંગની પૂજા એટલે શિવ અને શક્તિ (પાર્વતી)ની પૂજા.



શિવલિંગનું રહસ્ય :

શિવપુરાણ, લિંગપુરાણ વગેરેના અનેક અધ્યાયોમાં શિવલિંગનું રહસ્ય, શિવલિંગ-માહાત્મ્ય, શિવલિંગના પ્રકારો, જ્યોતિર્લિંગો, પાર્થિવલિંગની પૂજનવિધિ વગેરેનું સવિસ્તાર નિરૂપણ થયું છે.

શિવપુરાણકાર વિશ્વેશ્વર સંહિતામાં મુનિઓના માધ્યમથી પ્રશ્ન ઉપસ્થિત કરે છે કે અન્ય દેવોની માત્ર મૂર્તિઓની પૂજા થાય છે, જ્યારે શિવની પૂજા લિંગ અને મૂર્તિ એમ બંને પ્રકારે થાય છે, આવું કેમ? આના ઉત્તરમાં સુત શિવલિંગનું રહસ્ય સમજાવે છે કે શિવ બ્રહ્મ-સ્વરૂપ હોવાથી નિર્ગુણ અને નિરાકાર છે. વળી, આકાર અને રૂપવાળા હોવાથી સગુણ અને સાકાર પણ છે. આમ શિવ નિરાકાર હોવાથી તેનું લિંગ પૂજાય છે અને સાકાર હોવાથી તેમની મૂર્તિ પૂજાય છે. અન્ય દેવો સાકાર ગણાય છે, તેથી એમની માત્ર મૂર્તિ પૂજાય છે.

શિવલિંગની ઉત્પત્તિ :

લિંગોત્પત્તિ સંબંધી લિંગપુરાણ, શિવપુરાણ વગેરેમાં કેટલીક કથાઓ આલેખાઈ છે. તે કથાઓ પ્રમાણે સૃષ્ટિના આરંભે બ્રહ્મા અને વિષ્ણુ બંનેમાં કોણ શ્રેષ્ઠ એ બાબતે વિવાદ થયો. તે બંનેનું અભિમાન દૂર કરવા મહાદેવે તે બંનેની વચ્ચે સ્તંભરૂપે પેતાનું સ્વરૂપ પ્રગટ કર્યું. બ્રહ્મા કે વિષ્ણુ એનું રહસ્ય સમજી શકયા નહીં. શિવજીએ એ સ્તંભમાંથી પોતાના 'શિવલિંગ'ની ઉત્પત્તિ કરી. શિવપુરાણમાં શિવલિંગનું મહત્ત્વ બતાવતાં કહ્યું છે કે લિંગસ્વરૂપ સ્તંભ આદિ-અંત-રહિત છે. લિંગ તો ભકિત અને મુક્તિનું સાધન છે.

શિવલિંગના પ્રકારો :

શૈવપુરાણોમાં શિવલિંગના અસંખ્ય પ્રકારને દર્શાવ્યા છે. લિંગપુરાણ પ્રમાણે, શૈલ (પથ્થર), રત્ન, ધાતુ, કાષ્ઠ અને માટીમાંથી બનેલ એમ મુખ્ય પાંચ પ્રકાર છે. દરેક લિંગના મૂળમાં બ્રહ્મા, મધ્યમાં વિષ્ણુ અને પરબ્રહ્મ-સ્વરૂપ સદાશિવ લિંગના ઉપરના ભાગમાં છે. લિંગ એ પરબ્રહ્મનું ત્રિમૂર્તિરૂપ પણ ગણાય છે. બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને

રૂદ્રમય એવી ત્રિગુણાત્મિકા અંબિકા મહાદેવી એ લિંગની વેદી છે.

શિવપુરાણ (વિશ્વેશ્વરસંહિતા) પ્રમાણે લિંગના મુખ્ય બે પ્રકાર છે : સ્થાવર અને જંગમ. સ્થાવરલિંગની પૂજા અંબાસ્વરૂપ છે અને શિવલિંગ ચૈતન્ય સ્વરૂપ છે. જેમ મહાદેવ પાર્વતીને ગોદમાં ધારણ કરે છે તેમ આ લિંગ નિરંતર પીઠને ધારણ કરી રહે છે. જંગમલિંગ ચલાયમાન છે. શિવપુરાણમાં બતાવેલ અન્ય લિંગોમાં પ્રણવલિંગ, સ્થૂલલિંગ, પુરૂષલિંગ, પ્રકૃતિલિંગ, સ્વયંભૂલિંગ, બિંદુલિંગ, ચરલિંગ, ગુરૂલિંગ, રસલિંગ, બાણલિંગ વગેરે છે.

શિવપુરાણકાર સ્પષ્ટતા કરે છે કે શિવલિંગોની સંખ્યા અનંત છે, કેમ કે વસ્તુતઃ આખી પૃથ્વી લિંગમય છે અને આખું જગત પણ લિંગમય છે. બધાં તીર્થો લિંગમય છે. સઘળું જગત લિંગના આધારે ટકી રહ્યું છે. વળી શિવપુરાણ કહે છે કે સત્યયુગમાં રત્નના લિંગની, ત્રેતાયુગમાં સુવર્ણના લિંગની, દ્વાપરયુગમાં પારાના લિંગની અને કળિયુગમાં માટીના પાર્થિવલિંગની પૂજા ઉત્તમ મનાઈ છે. અનેક દ્રવ્યોના લિંગ બનાવાય છે.

'ગરૂડપુરાણ'માં આવાં અનેક શિવલિંગો દર્શાવ્યાં છે. એ પૈકી કેટલાંક અહીં નોંધવામાં આવ્યા છે :

(૧) ગંધલિંગ (કસ્તુરી, ચંદન અને કુમકુમથી બનેલ), (૨) પુષ્પલિંગ (ફૂલોનાં), (૩) વાલુકાલિંગ (રેતીનું બનેલું), (૪) યવ-ગોધૂમ-શાલિજલિંગ (જવ, ઘઉં અને ચોખાનું લિંગ), (૫) સિતાખંડમયલિંગ (મિસરીનું), (૬) તિલપિષ્ટોત્થ લિંગ (તલના ચૂર્ણનું બનાવેલું), (૭) વંશાંકુરમયલિંગ (વાંસના અંકુરનું), (૮) ધાન્યજલિંગ (ધાનનું), (૯) ફલોજલિંગ (ફળનું), (૧૦) નવનીજલિંગ (માખણનું), (૧૧) પિત્તલજલિંગ (પિત્તળનું), કાંસ્યજલિંગ (કાંસાનું વગેરે લગભગ 33 પ્રકારનાં લિંગ. આ બધા લિંગની પૂજા કોઈને કોઈ સિદ્ધિ આપનાર બની રહે છે.

આવા લિંગ સાધારણતઃ અંગૂઠાના માપનાં બનાવાય છે. પાષાણ વગેરેનાં લિંગ મોટાં હોય છે. નર્મદા વગરે નદીઓમાં પાષાણલિંગ મળે છે. આવાં લિંગ ભુકિત-મુકિત પ્રદાયક હોય છે. નદીમાંથી બાણલિંગ પણ મળે છે. બાણસુરે આ લિંગની પૂજા કરીને અને તપસ્યા કરીને વરદાન મેળવેલું, તેથી તે 'બાણલિંગ' રૂપે પ્રખ્યાત થયું.

કાશીનગીરીમાં તો સેંકડો લિંગો છે, તેથી તે નગરી 'શિવલિંગમય' કહેવાય છે. કાશીના લિંગ છે- સંગમેશ્વર, ભૂતેશ્વર, અવિમુકતક, બટુકેશ્વર, સિદ્ધનાથેશ્વર, શ્રૃંગેશ્વર, વૈદ્યનાથ, ગોપેશ્વર, કામેશ્વર, નંદીકેશ્વર, પૂરેશ્વર વગેરે. વિભિન્ન તીર્થોમાં પણ અનેક શિવલિંગો ગણાવાય છે. આ બધાં તીર્થો પાપનાશક ગણાય છે. વળી, શિવપુરાણમાં કહ્યું છે કે દેવોએ વિષ્ણુ પાસે શિવલિંગોની માગણી કરી, તો વિષ્ણુની આજ્ઞાથી વિશ્વકર્માએ અનેક ઉત્તમ લિંગ બનાવ્યાં અને દેવોને અર્પણ કર્યા. ઈન્દ્રદેવને માણેકનું લિંગ અપાયેલું! આમ, દેવો પણ શિવલિંગની પૂજા કરે છે.

દ્વાદશ જ્યોતિર્લિંગ :

લિંગોમાં બાર જ્યોતિર્લિંગોનો તો ભારે મહિમા છે. શૈવપુરાણો પ્રમાણે ભગવાન શિવ પ્રાણીઓના કલ્યાણાર્થે દરેક તીર્થમાં લિંગ રૂપે વાસ કરે છે. જે જે પુણ્યસ્થળે ભકતોએ એમની અર્ચના કરી, તે તે સ્થાને તે આવિર્ભૂત થયા અને જ્યોતિર્લિંગરૂપે કાયમ માટે પ્રતિષ્ઠિત થઇ ગયા. બાર જ્યોર્તિર્લિંગોમાં ગુજરાતના સોમનાથનું જ્યોતિર્લિંગ સર્વ પ્રથમ ગણાયું છે. ગુજરાતનું બીજું જ્યોતિર્લિંગ છે દ્વારકા અને બેટદ્વારકા વચ્ચેનું નાગેશ્વર.



ઝુલન ગોસ્વામી

ક્રિકેટને અલવિદા સાથે એક સુવર્ણ યુગનો અંત...



શૈલેષગીરી બી. ગોસ્વામી
જામજોધપુર

માત્ર દશનામ ગોસ્વામી જ્ઞાતિ સમાજનું જ નહીં, પરંતુ સમગ્ર દેશને વિશ્વ ક્રિકેટમાં ગૌરવ અપાવનાર, ઝુલન ગોસ્વામીએ ક્રિકેટમાંથી સન્યાસ લેવાની જાહેરાત કરતા, સુવર્ણ કારકીર્દિનો અંત આવ્યો હતો.

ઝુલન ગોસ્વામી ઈ.સ. ૨૦૦૨માં ભારતીય ટીમમાં પસંદગી પામ્યા હતા. સતત ૨૦ વર્ષ સુધીની સેવા દરમ્યાન અનેક કીર્તિમાન પોતાના નામે કર્યા. હાલ મહિલા વનડે ઈતિહાસમાં ૨૫૦+ વિકેટ મેળવનાર તે વિશ્વની એકમાત્ર મહિલા ક્રિકેટર છે. માત્ર સારા ક્રિકેટર તરીકે જ નહીં, પરંતુ ઉત્તમ વ્યક્તિ તરીકે તેને અનેક યુવા પ્રતિભાને પ્રોત્સાહન આપ્યું. નિવૃત્તિ વેળાએ કેપ્ટન હરપ્રીતકોર ભેટી રીતસર રડી પડી હતી. જે તે વાતની સાક્ષી પૂરે છે.

ગોસ્વામી સમાજનું ગૌરવ વિશ્વફલક સુધી પહોંચાડનાર ઝુલન ગોસ્વામીને હૃદયપૂર્વક ખૂબ ખૂબ અભિનંદન સાથે, શેષ જીવન તંદુરસ્તી સાથે વિતાવે તેવી સમસ્ત ગોસ્વામી સમાજ વતી શુભકામનાઓ.

મહિલા ક્રિકેટ જગતમાં બહુમુલ્ય યોગદાન આપી આપણા ગોસ્વામી સમાજ તેમજ દેશને ગૌરવ અપાવવા બદલ ઝુલન ગોસ્વામીને "દશનામ સરક્યુલર" તરફથી ખૂબ ખૂબ અભિનંદન.


INDIA


INDIA


INDIA



આદર્શ માનવ આદર્શ **સમાજ**નું નિર્માણ...

પિતામ્બરપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત



"ઊઠો, જાગો અને ધ્યેય પ્રાપ્તિ સુધી મંડયા રહો."

સ્વામી વિવેકાનંદજીનું સંક્ષિપ્ત જીવનચરિત્ર સૌનાં મનહૃદયને પોતાની તરફ આકર્ષે છે. સ્વામીજીનાં વિચારો અને ઉદ્ગારો આપણાં જીવન, મન, હૃદય અને આત્માને પ્રત્યક્ષ રૂપે કાર્યાન્વિત થવાની શકિત આપે છે. સ્વામીજીનાં શક્તિદાયી વિચારો અને ઉદ્ગારોથી લોકો જાગ્રત થશે, એમના આહ્વાનથી શક્તિભૂત થશે, એમના વિચારોને જીવનમાં જીવી બતાવીને પોતાનું, સમાજનું અને રાષ્ટ્રીય જીવનનું પુનઃ નિર્માણ કરશે.

જ્યારે આપણે કેળવણી વ્યાપક કરીશું, ભોગ આપતાં શીખીશું, જ્યારે આપણે અંગત હિતો અને સ્વાર્થથી પર થતાં શીખીશું, ત્યારે જ આપણે ત્યાં પણ પ્રજાકીય તંત્રની બુનિયાદ ઉપર કામ કરી શકીશું.

દરેક કાર્યને ત્રણ સ્થિતિમાંથી પસાર થવું પડે છે : 'અવગણના', 'વિરોધ' અને 'સ્વીકાર'. જે વ્યક્તિ પોતાની દીર્ઘદ્રષ્ટિથી પોતાનાં વર્તમાન સમય કરતાં ઘણું આગળ જોઈ શકે છે, તે જરૂર ગેરસમજનો ભોગ બને છે. એટલે વિરોધ તથા દમન ભલે આવે, અવવા દો. જો આપણે અડગ અને પવિત્ર રહી ઈશ્વર ઉપર શ્રદ્ધા રાખીશું તો આ બધાં જ અવરોધો ઓગળી જશે.

જે વ્યક્તિ આદેશ પાળી જાણે છે, તે જ આદેશ આપવાને લાયક બને છે. માટે પ્રથમ

આજ્ઞાપાલન શીખો. પશ્ચિમનાં દેશોમાં જ્યાં એક બાજુ સ્વતંત્ર માનસની ભાવના જેટલી ઉન્નત છે, તેટલી જ ઉન્નત ભાવના આજ્ઞાપાલનની છે. આપણે ત્યાં તો સહુ પોતપોતાને મોટા માણસ માને છે. તેથી કોઈ પણ કાર્ય સિદ્ધ થતું નથી. ખૂબ જ સાહસિકતા, અપાર હિંમત, અખૂટ શક્તિ અને આ બધાં ઉપરાંત સંપૂર્ણ આજ્ઞાંકિતતા. આ એવા લક્ષણો છે, જે વ્યક્તિને તથા રાષ્ટ્રને નવું જીવન બક્ષી શકે. પણ, આપણામાં આ લક્ષણોનો અભાવ છે.

કોઈપણ કાર્યની સફળતા પરસ્પર પ્રેમ ઉપર આધાર રાખે છે. જ્યાં સુધી ઈર્ષ્યા, અદેખાઇ અને મિથ્યાભિમાન હશે ત્યાં સુધી કોઈપણ કાર્ય સિદ્ધ થઈ શકે નહીં.

આપણે ત્યાં કામ કરવાનાં સંગઠિત પ્રયાસો માત્ર એક જ ખરાબીથી ડૂબી જાય છે. આપણે કાર્યપદ્ધતિનાં સિદ્ધાંતો કેળવ્યા નથી. આમાં ભાઈબંધી ન ચાલે. જેમ લોકે કહે છે તેવી “આંખની શરમ” પણ ન રખાય. જે કાર્ય પોતાની જવાબદારીનું હોય તેનો સંપૂર્ણ અને શુદ્ધ હિસાબ રાખવો જોઈએ. ભલે પોતાને ભૂખે મરવાનો અવસર આવે તો પણ નાણાં જે કાર્ય માટે વાપરવાનાં હોય તે બીજા કોઈ કામ માટે વપરાય જ નહીં. આ છે ‘શુદ્ધ કાર્યવ્યવહાર’.

‘‘ઊઠો ! હિંમતવાન બનો !
તમારા ભાગ્યનાં નિર્માતા તમે પોતે જ છો.’’

જરૂર છે મર્દોની, સાચા મર્દોની. બીજું બધું તો થઈ રહેશે પણ શ્રદ્ધાવાન, નિષ્ઠાવાન, ખંતીલા અને નિષ્ઠાતી ઊભરાતા નવયુવકોની જરૂર છે. આવા સો નવયુવકો મળી આવે તો આ જગતની કાયા પલટી જાય.

વેદોમાં એક શબ્દ વારંવાર આવે છેઃ ‘નિર્ભયતા’. કોઈ પણ જાતનો ડર ન રાખો. “ભય એ નિર્બળતાની નિશાની છે.” દુનિયા તિરસ્કાર કરે તો પણ માણસે પોતાનું કર્તવ્ય નિષ્ઠાપૂર્વક બજાવવું જોઈએ.

હું કોઈ ભવિષ્યવેત્તા નથી છતાં પણ મને એક દ્રશ્ય સ્પષ્ટ દેખાય છે કે “પ્રાચીન ભારતમાતા ફરીવાર જાગ્રત બની છે. નવચેતના ભરી યશસ્વી બની ફરીવાર સિંહાસન ઉપર બિરાજમાન થઈ છે.”



સંસ્કાર
બિંદુ

બાપના હૃદયને **દીકરી**થી વધારે કોણે જાણ્યું છે ?

સાસરિયાનું દુ:ખ સહન ના થાય ત્યારે દીકરી નાછૂટકે મા આગળ અંતરની વેદના ખોલે છે. પાછું એ ગભરૂં હૃદય બાપની ચિંતા પણ કરે.

“બા, મારા બાપુને વાત કરતી નહીં. નકામી ચિંતા કરશે. “અહીં લાખ રૂપિયાનો સવાલ એ થાય કે બાપને ચિંતા ન થાય એની કાળજી લેનારી દીકરીએ એનાં દુ:ખ ‘મા’ આગળ કેમ રોયાં હશે? કરૂણાનાં સાગર જેવી ડાહી દીકરી જાણે છે. દીકરીના દુ:ખ સાંભળનારી ‘મા’ આંસુડાં સારીને દુ:ખને હળવું કરી શકશે. બાપ આંસુ નહીં સારી શકે. દીકરીના દુ:ખે બાપ અંદરને અંદર બળ્યા કરશે. સાસરે સહન કરતી દીકરી જાણે છે.

‘માનું હૃદય તૂટયું તો સાંધી શકાશે, બાપનું તૂટયું તો સંધાતા ભવ લાગે....’

બાપના હૃદયને દીકરીથી વધારે કોણે જાણ્યું છે?



આજના **શિક્ષણ**નું **મૂલ્ય** કેટલું?



ધર્મેશગીરી એન. ગોસાઈ
વાંકિયા, ધ્રોલ

કેળવણીની વાત આવે એટલે આંખ સામે તરત પ્રાચીન ગુરુકુળો તરવરે છે. બ્રહ્મચર્યાશ્રમ દરમિયાન બાળકો ગુરુના આશ્રમમાં વિદ્યાભ્યાસ માટે જતા આવા ગુરુકુળો જંગલોમાં નદી કિનારે હતા. જ્યાં ગરીબ અને તવંગર દરેક બાળકોને એક સરખું શિક્ષણ આપવામાં આવતું શિક્ષણની સાથે બાળકોને એક સાફ સફાઈ, ગુરુની સેવા ચાકરી, ભીક્ષા માંગવા જવું અને પોતાના તમામ કાર્યો પોતે જાતે જ કરવાનું પણ શિક્ષણ અપાતું સાથે શિક્ષણમાં સમાજજીવન, રાજનીતિ, ધર્મ, અર્થતંત્ર વિજ્ઞાન વગેરેના પાઠો પણ શિષ્યને ભણાવાતાં. ગુરુની આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન એક પણ શિષ્ય કરતો નહીં. ગુરૂ પણ પોતાના શિષ્યોને પોતાના પુત્રની જેમ જ સંભાળ રાખતા, આ હતું પ્રાચીન શિક્ષણ.

''સફળ શિક્ષણ સફળ જીવનનો પાયો છે.''

આ ઉક્તિ પ્રાચીન ભારતીય શિક્ષણ માટે ઉચિત છે. કારણ દેશ-વિદેશથી અસંખ્ય વિદ્યાર્થીઓ ભારતમાં શિક્ષણ માટે આવતા, તક્ષશિલા, નાલંદા અને વલ્લભી વિદ્યાપીઠો શિક્ષણનું ધામ ગણાતી આ વિદ્યાકેન્દ્રો શિક્ષણની સાથે શિસ્ત, સંસ્કાર, પ્રામાણિકતા, માનવતા, નીતિપરાયણતા, કર્તવ્યનિષ્ઠાના કેન્દ્રો ગણાતા.

"આરસપહાણના ટૂકડાઓ માટે જેવી શિલ્પકલા છે, તેવી જ માનવ આત્મા માટે કેળવણી છે."

જેમ શિલ્પી ટાંકણા વડે કંડારીને પથ્થરમાંથી સુંદર પ્રતિમા બનાવે છે. તેમ શાળા બાળકને શિક્ષણ આપીને તેનું નવસર્જન કરે છે. શિક્ષક બાળક (વિદ્યાર્થી)ને સંસ્કારનું સીંચન કરી બાળકને ઘડે છે.

શિક્ષણના ત્રણ વર્ણના શબ્દમાં સમગ્ર વિશ્વ સમાઈ જાય છે. અન્નદાન, રક્તદાન અને નેત્રદાનની જેમ વિદ્યાદાન શ્રેષ્ઠદાન છે. સિમેન્ટ -કોંક્રીટથી બનાવેલા ઓરડામાં જ્યારે શિક્ષણકાર્ય આરંભાયું છે, ત્યારે આજે એકવીસમી સદીના વિદ્યાર્થીમાં શ્રમ પ્રત્યે સૂગ અને શિક્ષણ વિશેની અભિરુચિ વધતી જોવા મળે છે. શિક્ષણના માળખા અને સ્તરમાં ગોકળગાય જેવી ગતિએ પરિવર્તનો આવતા શિક્ષણ સામે આજે મોટા પડકારો ઉપસ્થિત થયા છે. આપણે શા માટે શિક્ષણ લઈએ છીએ અને મથીએ છીએ? શિક્ષણનું ધ્યેય શું છે? ફક્ત નામના મેળવવા કે સારી નોકરી મેળવવા, વધારે કુશળ બનવા કે બીજાઓ પર વધારે અધિકાર ભોગવવા જ જો આપણને શિક્ષણ અપાતું હોય તો એ શિક્ષણ અર્થ વિનાનું બની રહે છે. આપણે ફક્ત વૈજ્ઞાનિકો બનાવીએ, પુસ્તકોને વરેલા જ્ઞાનીઓ બનાવીએ કે જ્ઞાન પાછળ ઘેલા બનેલા નિષ્ણાંતો બનાવીએ એટલા માટે જો આપણે કેળવણી આપીએ તો આપણે દુનિયાના વિનાશમાં અને એના દુઃખમાં ઉમેરો જ કરતા જઈશું.

શિક્ષણની સાચી કિંમત શું છે?

શિક્ષણ જો જીવનના ઊંચા અને વિશાળ રહસ્યને શોધવામાં મદદ ન કરે તો એ શિક્ષણનું મૂલ્ય અર્થહીન છે. જ્યાં સુધી શિક્ષણમાં વિકાસ અને અખંડ જીવનની સમગ્ર દ્રષ્ટિ ન આવે ત્યાં સુધી એવા શિક્ષણનો ઝાઝો અર્થ નથી. આજનું શિક્ષણ વ્યક્તિમાં સંપૂર્ણ સમજ જાગ્રત કરવાને બદલે શિક્ષણ એને કોઈ વિચાર શ્રેણીને અનુરૂપ થવા ઉત્તેજન આપે છે, અને પોતાના અત્યારે સમગ્ર સમજ મેળવવામાં અંતરાયરૂપ નીવડે છે. અત્યારે આપણે જેને શિક્ષણ કહીએ છીએ એ તો પુસ્તકોમાંથી માહિતી અને જ્ઞાન એકત્ર કરવાની બાબત છે. શિક્ષણ એટલે તો "જીવન સંગ્રામમાં આવતી મુસીબતો સામે નીડરતાથી ટક્કર ઝીલતાં શીખવે."

આજનું શિક્ષણ સંપૂર્ણ રીતે નિષ્ફળ નીવડયું છે, કારણ કે એ કલા - કૌશલ્યના જ્ઞાનને વધારે મહત્ત્વ આપે છે. ફક્ત કૌશલ્ય કેળવવાથી આપણે વૈજ્ઞાનિકો, ગણિતશાસ્ત્રીઓ પુલ બાંધનારાઓ અને અવકાશને જીતનારાઓ પેદા કરી શકયા છે. આજનું શિક્ષણ માત્ર બાહ્ય કુશળતા સાથે નિસ્બત ધરાવે છે, અને માણસના આંતર સ્વભાવની સદંતર અવગણના કરે છે, કે હેતુપૂર્વક એને વિકૃત કરે છે. આજના શિક્ષણમાં ચેતના નથી, તેથી બાળકો સદ્ગુણી અને ચારિત્ર્યશીલ બની શકતાં નથી, એનું મૂળ કારણ છે, શિક્ષણમાં આધ્યાતિમકતાનો અભાવ. જીવનમાં આધ્યાત્મિકતાને અભાવે આજનો મનુષ્ય પાશવીવૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિઓનો ગુલામ બનતો જાય છે. સમાજ, દેશ અને વિશ્વને અમાનવીય કૃત્યમાંથી ઉગારવા હોય તો આપણે બાળકોમાં આધ્યાત્મિક સંસ્કારોનું સિંચન કરવું જોઈએ.

"આત્મારૂપી જહાજનું લંગર કેળવણી છે અને સઢ ચારિત્ર્ય છે."

આજનું શિક્ષણ મનુષ્યના એક જ અંગને ખીલવે છે અને બીજા અંગો પ્રત્યે બેદરકારી દાખવે છે. શિક્ષણકાર્ય નિષ્ણાતોનો ધંધો ન બની જવો જોઈએ. આધુનિક કેળવણી આપણને વિચારશૂન્ય માનવીઓ બનાવી રહી છે.

શિક્ષણ સરકારના હાથમાં હોય એ એક સંકટમય પરિસ્થિતિ છે. શિક્ષણ જ્યાં સુધી સરકારનું કે ધર્મનું યા સંપ્રદાયનું સાધન બની રહે છે ત્યાં સુધી, જગતમાં શાંતિ અને સુવ્યવસ્થાની આશા રાખવી મિથ્યા છે અને છતાંય, વધારે ને વધારે રાજસત્તાઓ બાળકોને અને એમના ભવિષ્યને પોતાના હવાલે લઈ રહી છે, ત્યારે એટલું જ કહીશ કે, ફક્ત માહિતીઓ આપે એ શિક્ષક નહીં. જે માણસ પ્રજ્ઞા અને સત્યનો માર્ગ બતાવે એ જ શિક્ષક. આથી શિક્ષકે પણ પોતાનું કર્તવ્ય સમજી નાગરિક ઘડતર કરવું જોઈએ. કારણ જ્યાં સુધી શિક્ષણ આપવાનું કાર્ય એક ધંધો, આજીવિકાનું એક સાધન જ રહેશે, એ એક પવિત્ર કાર્ય થઈ રહેશે નહીં, ત્યાં સુધી, આપણી અને દુનિયાની વચમાં એક મોટું અંતર રહેવાનું જ તેમજ ઘર્ષણ અને દુશ્મનાવટ પણ રહેવાના.

અંતે એટલું જ કહીશ કે જીવન એ ઊંડા પાણીનો કૂવો છે. કોઇ નાની ડોલ લઈને આવે તો થોડું જળ લઈ જાય; મોટું વાસણ લઈને આવે તો એનું પોષણ કરે અને એનો નિભાવ કરે એટલું પુષ્કળ પાણી લઈ જાય, શાળાએ યુવાનોનાં મગજ, હકીકતોથી અને હુન્નર ઉદ્યોગના જ્ઞાનથી ભરવાને બદલે એમને એમનો વ્યવસાય અને એમની જવાબદારીઓ સમજવામાં મદદ કરવી જોઈએ.

બોલતા પહેલા સો વાર નહીં તો કમસે કમ દસ વાર તો **વિચારો!**

માણસને ભગવાને જીભ આપી ને બરાબરનો સકંજામાં લીધો છે. માણસ સ્વાદનો ગુલામ બની ગયો અને બોલવામાં બેફાટ થઈ ગયો.

મોટાભાગના રોગો જીભના ચટાકાને કારણે થાય છે. એ જ રીતે જીવનમાં મોટાભાગની મુશ્કેલીઓ વગર વિચાર્યે બોલવાને કારણે આવે છે. હાડકા વિનાની જીભ કાબુમાં જ નથી રહેતી. કેટલાયના હાડકા ભંગાવી નાંખે છે. બસ કંઈક થયું એટલે માણસ વિચાર્યા વિના ભસી નાંખે છે. માટે વિચાર કરવાની જો સૌથી વધારે જરૂરત હોય તો એ બોલતી વખતે છે. કારણ કે એક વખત બોલાઈ ગયા પછી એ પાછુ વાળી શકાતું નથી. આ હાડકા વિનાની જીભે કેટલાંયના જીવન ભાંગી નાંખ્યા છે. જે માણસ વગર વિચાર્યે ઉતાવળે દલ્હિ કરી નાંખે છે એને પાછળથી ખૂબ જ પસ્તાવું પડે છે. ઘણીવાર બોલી નાંખીને 'વેરી સૉરી' કહેનારા લોકોનો તોટો નથી. પણ જીભમાંથી છૂટેલા તીર 'વેરી સૉરી' ના કોઈ નાટકોથી પાછા વળતા નથી.

બોલતા પહેલાં સો વાર નહીં તો કમસે કમ દસ વાર તો વિચાર કરો જ. એક ક્ષણ, માત્ર એક જ ક્ષણ થંભીને વિચારો કે, હું શું બોલી રહ્યો છું? બસ પછી કંઈ તકલીફ નહીં પડે.

મેનેજમેન્ટ
ટીપ્સ



પરિવર્તનથી ડરો નહીં,
પરિવર્તનનું **સ્વાગત** કરો...
તેનો **લાભ** ઊઠાવો...



ચિરાગગીરી જી. ગોસાઈ
અમદાવાદ

પરિવર્તનને તકોના રૂપમાં જોવાનું શરૂ કરો:

સ્માર્ટ લોકો પરિવર્તનને તકના રૂપમાં જુએ છે. તેઓ પરિવર્તનોમાંથી લાભ ઊઠાવવાની પદ્ધતિઓ શોધે છે. સફળ થવા આવો દ્રષ્ટિકોણ રાખવો જરૂરી છે. તમે પરિવર્તનનું સ્વાગત નવી તકોના રૂપમાં કરી શકો છો. તમે નવી પહેલને પોતાનો ઉત્સાહ ફરી જાગ્રત કરનારી સુંદર તક તરીકે પણ જોઈ શકો છો. જીવનમાં પરિવર્તન તો થતાં રહેશે અને તમારે તે સ્વીકારવા પણ પડશે.

સંજોગો પર નિયંત્રણ હાંસલ કરતા શીખો:

જીવનમાં તમારે દરેક ક્ષેત્રે આ બાબતો વિશે વિચારવું જોઈએ, જે તમે કરી શકો છો, જેથી તે હાંસલ કરવામાં તમારી શકયતાઓ પ્રબળ રહે. તમારી સાથે સંકળાયેલા સંજોગો પર નિયંત્રણ રાખતા શીખો. આર્થિક રીતે તમે સફળતા ત્યારે જ હાંસલ કરશો, જ્યારે એ સ્વીકારશો કે તમે જે બનવા ઈચ્છો છો, તે તમારા પર જ નિર્ભર કરે છે. તમે જ તેના માટે જવાબદાર છો.

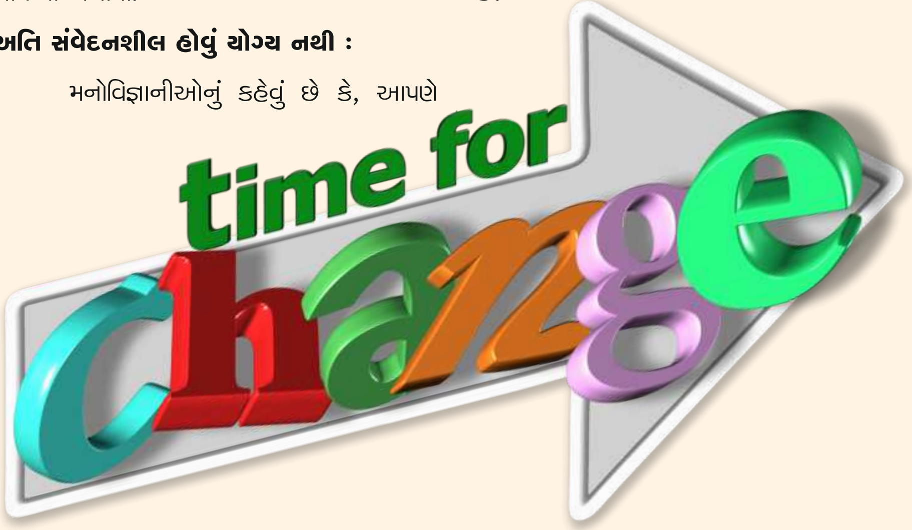
આદતો બદલવા મજબૂત યોજના બનાવો:

કોઈ ખરાબ આદત તમારામાં હોય તો તેના વિશે જાણ થાય એટલું પૂરતું નથી. તે

સુધારવા માટે તમારે પોતાના લક્ષ્ય પર નજર રાખવી જોઈએ અને એ મુશ્કેલીઓ વિશે વિચારવું જોઈએ જે લક્ષ્ય મેળવવામાં માર્ગમાં વચ્ચે આવી શકે છે. તમે એ આદતો વિશે વિચારવાનું શરૂ કરો, જે ભવિષ્યમાં આવી શકે છે અને પછી તે પ્રમાણે તેનો સામનો કરવા મજબૂત યોજના બનાવો.

અતિ સંવેદનશીલ હોવું યોગ્ય નથી :

મનોવિજ્ઞાનીઓનું કહેવું છે કે, આપણે જે કરીએ છીએ, તે પોતાની અંગત ઓળખ અને આત્મસમ્માન માટે છે. તમે બીજાના કામ કે તેની પ્રતિક્રિયાઓને લઈને અતિ સંવેદનશીલ છો, તે તમે દરેક વાતને એવી જ રીતે લેશો, જાણે તેમણે જે કર્યું છે, તે જાણી જોઈને કર્યું છે, જ્યારે મોટા ભાગના મામલામાં વાત કંઈક બીજી જ હોય છે.



સમય અને ઊર્જાને વહેંચવાની સરળ રીત...

આધુનિક જીવનમાં લોકો પાસે એટલો સમય નથી હોતો કે તેઓ દરેક કામ જાતે કરી શકે, પછી તેઓ ગમે તેટલા કુશળ કેમ ન હોય. જો દરેક કામ વહેંચવાનું શરૂ કરાય તો સફળતાનું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવામાં વધુ મુશ્કેલી નહીં અનુભવાય. સફળતાના લક્ષ્ય સુધી પહોંચવા માટે સમય અને ઊર્જા ખાસ પરિબળો મનાય છે. તેમનો સદુપયોગ જરૂરી છે. તેમને વહેંચવાની આ ચાર સરળ રીત અપનાવી શકાય.

(૧) નક્કી કરો કે ક્યાં સમય નથી બગડવાનો
(૨) સમય વહેંચવાની રણનીતિ ઘડો
(૩) અમુક કામ માટે નિયમિત સમય ફાળવો
(૪) બિનજરૂરી કામો બીજા કોઈને સોંપી દો.

સબસે બડા રોગ, કયા કહેંગે લોગ...



કુશકુમાર પી. ગોસ્વામી
સુરત

વાત જરા પણ ખોટી નથી. આ એક જ ધારણા સાથે જીવવાનું છોડી દેનારાઓનો આ દુનિયામાં તોટો નથી.

"સબસે બડા રોગ, કયા કહેંગે લોગ."

દુનિયા શું કહેશે, બીજા શું કહેશે, આજુબાજુમાં બેઠેલા અને મને ઓળખતા લોકો શું કહેશે એ વાતની ફિકર સતત સતાવતી રહે છે. ધોતી પહેરીને ફરવાની ઈચ્છા છે, પહેરવી ગમે પણ છે અને એ પહેરવી પણ છે જ; પણ નડતર બીજું કોઈ નથી, નડતર દુનિયા છે; સમાજ છે અને નડતર એ બધા છે જે બધા ઓળખે છે અને વાતો કરવાના છે. કયા કહેંગે લોગ? લોકો શું કહેશે એ વિચારની સાથે જ ઈચ્છાનું મનમરણ થાય છે અને આ મનમરણ સાથે જ તમે દુનિયા માટે જીવવાનું શરૂ કરી દો છો.

શું કામ, કયા કારણે ?

માત્ર એક જ કારણે અને એક જ ઈચ્છાથી કે કોઈ ખરાબ ન બોલવું જોઈએ, કોઈને વાંકું ન પડવું જોઈએ અને કોઈને માઠું ન લાગવું જોઈએ. માઠું નહીં લગાડવાની અને કોઈ સાથે વાંકું ન પડે એવી માનસિકતા વચ્ચે જ તો કયાંક અને કયાંક જાતને મારી નાખવાની અવસ્થા શરૂ થઈ જાય છે અને આ અવસ્થા જ તો કોઈ એક ખૂણાંમાં તમારી લાશને દફનાવીને રાખે છે. બહું ખોટું થઈ રહ્યું છે. જરૂરી જરા પણ નથી કે દુનિયા શું બોલે અને શું કહે, જરૂરી એ પણ નથી કે તમે દુનિયા માટે કંઈ વિચારો અને જરૂરી એ પણ નથી કે દુનિયાની પરવા, દરેક મુદ્દે અને દરેક તબકકે દુનિયાની પરવા સાથે જીવવાની અવસ્થા પણ હવે નથી રહી. જરા વિચાર તો કરો, કેટલા વર્ષ જીવી લીધું અને હવે કેટલાં વર્ષ જીવવાનાં બાકી રહ્યાં છે. અધૂરી ઈચ્છા, અધૂરાં સપનાં અને અધૂરી મહેચ્છા એ સમયે વધારે દુ:ખી કરતાં હોય છે જે સમયે હાથ અને પગમાં તાકાત ઓસરવાની શરૂ થઈ જાય છે. ખાસ કરીને ત્યારે જ્યારે સાથે રહેલાઓની એકિઝટ આંખ સામે જ શરૂ થઈ જાય છે.

મોત, યસ, મોત.

એક વખત મોતનો એહસાસ દરેકે દરેક વ્યક્તિને થવો જોઈએ. એ એહસાસ, એ અનુભવ જીવનનું મૂલ્ય સમજાવી દેનારા હશે.

એક વખત, માત્ર એક વખત મોતનો જરા અમસ્તો સ્પર્શ થઈ જવો જોઈએ. જે જીવનને ગેરવ્યાજબીપણે લોકોના કદમોમાં મુકી દેવામાં આવ્યું છે એ જીવન ફરીથી એ સ્થાનથી પાછું લઈને એને નવેસરથી ઉત્સવ બનાવવાનું મન થઈ આવશે. જરૂરી નથી કે ઉત્સવ અને અવસરના નામે છાકટા થઈને જીંદગી ઉજવવામાં આવે અને એવું તો બીલકુલ નથી કે દરેક વખતે અને ડગલેને પગલે બીજા, ત્રીજા, ૧૪માં અને ૩૪માં વિચાર કરીને હાથ કે પગ અટકાવી દેવામાં આવે. ના, જરાય જરૂરી નથી. જીવવાનું છે, તમારે જીવવાનું છે, અને તમારા માટે જીવવાનું છે, જો આ કામ તમે નહીં કરો તો કોઈ બીજું આવીને જરા પણ મદદ નથી કરી શકવાનું. આ કામ તમારે જ કરવું પડશે, એ યાદ રાખીને જ કે બીજા કોઈએ તમારો વિચાર નથી કરવાનો અને તમારે બીજા કોઈનો વિચાર નથી કરવાનો. જીવવાનું, મસ્ત રીતે, મન ભરીને અને ઈચ્છા હોય એ રીતે.

કયા કહેંગે લોગ? નહિં વિચારો. એ લોકોનું જે લોકોને માત્ર અને માત્ર તમને સર્ટીફીકેટ આપવામાં રસ છે. ફલાણાએ ફલાણી સાથે લગ્ન કરી લીધા, બોલ. આવું કહીને જેને પણ ગૉસિપની ગલી-ગલીઓ કરવી છે, તેની ચોકકસ જગ્યાએ લાત ફટકારીને રહેવું પડે તો એ રીતે રહેવામાં કંઈ ખોટું નથી અને ખોટું હોવું પણ ન જોઈએ. સીધી અને સાદી, સરળ અને વ્યાજબી વ્યાખ્યા જીવનની એક જ હોય. મસ્ત રીતે જીવો, મસ્ત રીતે રહો. જો આ મસ્ત થવામાં કોઈને પેટનો દુ:ખાવો થઈ જતો હોય, તો ટ્રકની પાછળ લખેલા સ્લોગનમાંથી એક સ્લોગન તેના નામે કરી દેવાનું : બુરી નજરવાલે તેરા મૂઁહ કાલા.



જરૂર નથી કે દરેક વખત કાળા મોઢાના હશે તેના જ પેટમાં દુ:ખાવો ઉપડશે. નિરમા વોશિંગ પાવડરની સફેદીના ચમકારા જેવા ધોળા દૂધ જેવાઓના મન પણ કાળા હોવાની શકયતા છે અને તેના પણ પેટમાં તમારા માટેનો દુ:ખાવો હોઈ શકવાનો. પણ એ હોય તો હોય, તે તેનું કામ કરે છે ને આ કામ તેના ભાગે જ રહેવા દેવાનું છે. કયારેય ભૂલવું નહીં કે હજાર હાથવાળાએ તમારો જન્મ દુનિયાના પેટમાં દુ:ખાવો કરવા માટે જ કર્યો છે. તમારી છાતીમાં દુ:ખાવો થાય અને અફસોસ મનમાં ભાર બનીને રહે એ કરતા દુનિયાનો પેટનો દુ:ખાવો બનવામાં માલ છે. અને સાર પણ છે જ. ઓશો કહેતાઃ સબસે બડા રોગ, કયા કહેંગે લોગ. ઓશો એ કહ્યું, પણ એ પછીના આ પ્રકારની બિમારીમાંથી કેટલા બહાર આવ્યા એ પણ એટલું જ મહત્વનું છે. છાકટા નથી થવું, પણ ઈચ્છા મુજબ જીવવું છે. નાલેશીની દુનિયામાં મસ્ત નથી થવું, પણ મન ભરાઈ જાય એ રીતે જીવવામાં વ્યસ્ત રહેવું છે અને બિન્દાસ્ત બનીને જીવવું છે. વાત જરા અઘરી છે, ભારે છે; પણ સચ્ચાઈ સાથેની છે. જે દિવસે તમારા માટે કોઈને બળતરા થાય એ દિવસે મંદિરે જઈને એક શ્રીફળ વધેરી આવજો. અને તમારા ઈષ્ટદેવને શીશ નમાવીને કહેજો પણ ખરાઃ ‘હે દાદા, હે માડી, બળતરાનો આ ડોઝ તેમનો ચાલુ રહે એવી શકિત પ્રદાન કરજે. પણ જરા જલ્દી કરજે, કાલનો ડોઝ છે, પણ પરમ દિવસ માટે દુષ્કાળ છે’.



ટામેટા
ઈમ્યુનિટી વધારે છે, કેન્સરથી બચાવે છે...



ડૉ. નંદિની એસ. ગોસાઈ
જામનગર

ટામેટા એક એવું શાક છે જે દરેક ઘરમાં ખવાય છે, પરંતુ તે માત્ર શાકભાજી નહીં પરંતુ સુપરફૂડ છે. તે વજન, આંખનું તેજ, બ્લડપ્રેશર, બ્લડશુગરને સંતુલિત રાખવાની સાથે જ કેન્સર, હાર્ટ એટેક, સ્ટ્રોક જેવી ગંભીર બીમારીઓથી બચવામાં પણ મદદ કરે છે. ટામેટા રાંધીને ખાવાથી તેની કોશિકાઓનું પડ તૂટી જાય છે, જેના કારણે શરીર તેનાથી મળતા પોષક તત્ત્વોને સારી રીતે અવશોષિત કરી લે છે.

ટામેટાથી થતા ફાયદાઓ :

ભરપૂર એન્ટીઓકિસડન્ટ્સ :

ટામેટામાં લાઈકોપિન નામનું કેરોટીનોઈડ હોય છે. જેમાં એન્ટીઓકિસડન્ટ ગુણ હોય છે. જેના કારણે તેનો રંગ લાલ હોય છે. લાઈકોપેન ફ્રી-રેડીકલ્સ સામે લડવા ઉપરાંત કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડે છે. ઈમ્યુનિટી વધારે છે. ધમનીઓને કડક થતી બચાવે છે. બ્લડ કલોટિંગનું જોખમ ઘટે છે.

કેન્સરથી બચાવે છે :

હાર્વર્ડ સ્કૂલના ન્યૂટ્રિશ્યન ડિપાર્ટમેન્ટના અનુસાર ટામેટામાં બીટા-કેરોટિન હોય છે. અમેરિકાની નેશનલ લાઈબ્રરી ઓફ મેડિસિનનું રિસર્ચ જણાવે છે કે, લાઈકોપીન અને બીટા-કેરોટીન ભેગામળીને પ્રોસ્ટેટ કેન્સર, બ્રેસ્ટ કેન્સર અને પેન્ક્રિયાટિક કેન્સરનું જોખમ ઘટાડે છે.

આંખો તંદુરસ્ત રાખે છે :

ટામેટામાં લ્યૂટિન અને જેકસેન્થિન નામનું કરોટિનાઈડ્સ પણ હોય છે. આ કરોટિનાઈડ્સ

આંખની રેટિના અને લેન્સમાં પણ હોય છે. જે કરોટિનાઈડ્સ પ્રકાશ અને નુકસાનકારક કિરણોને ફિલ્ટર કરે છે, જેથી આંખોને નુકસાનથી બચાવે છે.

હૃદયના રોગોનું જોખમ ઓછું કરે છે :

ટામેટામાં લાઈકોપીન, બીટા-કેરોટીન ફોલેટ, પોટેશિયમ, વિટામિન-સી, ફ્લેવોનોઈડ્સ અને વિટામિન-ઈ જોવા મળે છે. જે લિપોપ્રોટીન અને વેસ્કયુલર કોશિકાઓને ઓકિસડેશનથી મળે છે. જે લિપોપ્રોટીન અને વેસ્કયુલર કોશિકાઓને ઓકિસડેશનથી બચાવે છે. હકીકતમાં ઓકિસડેશનને કારણે જ ધમનીઓમાં પ્લેક એકઠો થાય છે, જેનાથી હૃદયરોગોનું જોખમ વધે છે. આ ઉપરાંત ટામેટા બ્લડ પ્રેશર અને ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ પણ ઘટાડે છે. ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ હૃદયરોગોનું સૌથી મોટું કારણ છે.



શક્તિ અને ઝનૂન નહીં સમય અને ધીરજ કામ કરે છે...

* શકિત અને ઝનૂનથી વધુ અસરકારક ધીરજ અનો સામાટા છે. વાસ્તવમાં, તે જ કામ કરે છે.
* આ દુનિયામાં જે પ્રકારની મુર્ખતા જોવા મળી રહી છે, તેની આગળ દુનિયાના દરેક મગજ શક્તિહીન જોવા મળી રહ્યાં છે.
* **એક વિવેક વગરના મિત્રની ખતરનાક કંઈ જ નથી, તેનાથી તો બુદ્ધિશાળી શત્રુ સારો છે.**
* લોકોને તેમના બાહ્ય વ્યકિતત્વથી કયારેય આંકવા ન જોઈએ.
* આપણા માટે કોઈ રહસ્યાનો રહસ્યા રાખવાાથી વાદ્ય વજનદાર કંઈ નથી.
* **જો તમારે શિયાળ સાથે વ્યવહાર કરવો પડે તો તેની દરેક ચાલ વિશે સમજવું પડશે.**
* સાચો પ્રેમ દુર્લભ છે, પરંતુ સાચી મિત્રતા વધુ દુર્લભ છે.
* આજનો અડધો દિવસ, કાલના પૂરા દિવસથી બહેતર છે.

– જેને દે લા ફુંતેન
(મશહૂર ફ્રેંચ લેખક)

બોધ
કથા

કળશિયો અને પાણી...



મંથનપુરી એલ. ગોસ્વામી
સુરત

એક કળશિયાને પાણીથી ભરવામાં આવ્યો હતો. પાણી કળશિયામાં ઠર્યા પછી અભિમાન ધરી તેને કહેવા લાગ્યું, "અલ્યા, તેં મને ઝાલી રાખ્યું છે ત્યાં સુધી તારાથી બીજું કાંઈ કામ થઈ શકતું નથી. એ ઉપરથી હું સમજું છું કે હું તારે માથે શેઠ છું. ને તું મારો નોકર છે." કળશિયો ગુસ્સે ભરાઈને બોલ્યો, "અરે અહંકારી જળ! હું તો એમ સમજતો હતો કે તું મારે આધારે રહ્યું છે, તો તે માટે મારો ઉપકાર માનશે, પરંતુ તું તો મને સામેથી નીચો પાડે છે, તો હવે તું નમકહરામીનો બદલો જોઈ લે." એમ કહી કળશિયો ઊંધો વળી ગયો અને તેમાંનું પાણી જમીન પર ઢોળાઈને હતું ન હતું થઈ ગયું.

બોધ : કેટલાંક માણસો એવાં અભિમાની અને નમકહરામ હોય છે કે, જેઓ તેમને આશરો આપી નિભાવે છે તેમને જ માથે ચઢી બેસવા માગે છે. પોતાની ટુંકી સમજથી તેઓ ઉલટું એવું જ સમજે છે કે અમારા વડે જ એનો નિભાવ થાય છે. એવા અધમ માણસોની શુદ્ધ ત્યારે જ ઉઘડે છે કે, જે માણસોને આધારે તેઓનો નિભાવ થતો હોય છે તેઓથી તેઓ જયારે છૂટા પડે છે, યા તેઓ તેમને કાઢી મૂકે છે. માણસને ઘટે છે કે જેને આધારે પોતે નભતો હોય તેનો ઉપકાર માની નમ્ર રહેવું. પોતે જો તેને કાંઈ કામ લાગતો હોય તો તે માટે તેના પર પાડ ચઢાવવો નહીં.



દર્શનપુરી ડી. ગોસ્વામી
સુરત

ડૉક્ટરે છગનને તપાસતા પૂછયું, “છગન તને ક્યારેય ન્યુમોનિયાની તકલીફ થઈ છે?”
છગને તરત જવાબ આપ્યો, “હા ડૉક્ટર સાહેબ, હું નાનો હતો ત્યારે અંગ્રેજીના કલાસમાં ન્યુમોનિયાનો સ્પેલિંગ લખવામાં બહુ તકલીફ થઈ હતી!”
ડૉક્ટર બેહોશ...!

* * * * *

છગને મગનને ગુસ્સામાં એલફેલ કહ્યું,
મગને પૂછયું, “અલ્યા ગુસ્સામાં બોલે છે કે મસ્તીમાં?”
છગને કહ્યું, “ગુસ્સામાં.”
મગન બોલ્યો, “તો ઠીક છે, બાકી મને મસ્તી જરાય પસંદ નથી.”

* * * * *

પરીક્ષામાં એક પ્રશ્ન પૂછાયો હતો કે, “ચેલેન્જ કોને કહેવાય?
મેં આખું પેપર ખાલી છોડી દીધું અને છેલ્લા પેઈજ પર લખી દીધું, “અગર તારામાં હિંમત હોય તો પાસ કરીને બતાવ...”

* * * * *

ડૉક્ટર : “તમને ના પાડી હતી કે હમણાં ઘરનું જ ખાવાનું રાખો, તોય તમે પાછા ગાંઠીયા ખાધા?”
દર્દી : “પણ સાહેબ ગાંઠીયાવાળા સાથે અમારે ઘર જેવો સંબંધ છે.”

* * * * *

છગને મગનને પૂછયું, “અલ્યા મગન, સૂરજ રાત્રે કેમ નથી નીકળતો!”
મગને કહ્યું, “કોણે કહ્યું કે નથી નીકળતો? બિલકુલ નીકળે છે રાત્રે!’
છગને એકદમ કન્ફયુઝ થઈને પૂછયું, “અલ્યા, તો દેખાતો કેમ નથી?”
મગને તરત જવાબ આપ્યો, “અરે બબુચક, અહીં બેઠા બેઠા થોડી દેખાશે! સૂરજને જોવો હોય તો ખાઉધરા ગલીમાં રાતના જજે. ત્યાં રોજ રાત્રે રેકડી પર પાઉંભાજી વેચતો હોય છે.”

* * * * *

છગન અને મગન રસ્તામાં મળી ગયા.
છગને મગનને પૂછયું, “તારા ઘરે ફ્રિજ છે?”
મગન બોલ્યો, “હા છે ને !”
છગને પૂછયું, “ચાલે છે?”
મગને પૂછયું, હા ભઈ ચાલે છે!”
છગને કહ્યું,“અલ્યા પકડી રાખજે, ભાગી જશે!”
આ સાંભળીને મગન ગુસ્સે થઈને જતો રહ્યો.
છગને ફરી પૂછયું, “મગન તારા ઘરે ફ્રિજ છે?”
મગને ચિડાઈને કહ્યું, “ના નથી!”
છગન તરત બોલ્યો, “કીધું તું પકડી રાખજે, જો ભાગી ગયું ને!”
મગન બેહોશ...!

* * * * *

પિતા : રિઝલ્ટ કેવું રહ્યું તારું?
પપ્પુ : કલાસ ટીચર કહેતા હતા કે તારે ૧ વર્ષ હજી આ કલાસમાં થઈ જશે.
પિતા : બેટા, ભલે બે-ત્રણ વર્ષ થાય, પણ નાપાસ નહીં થાતો....!

યુરિક એસિડ
શરીર માટે **નુકસાનકારક...**



ડૉ. સાગરગીરી આર. ગોસાઇ
જામનગર

યુરિક એસિડ શરીર માટે નુકસાનકારક છે. જ્યારે શરીર પ્યૂરિન નામનું રસાયણ છોડે છે ત્યારે યુરિક એસિડ બને છે. યુરિક એસિડ કિડનીની મદદથી પેશાબ માર્ગે શરીરની બહાર નીકળી જાય છે. જ્યારે યુરિક એસિડ શરીરની બહાર નથી નીકળી શકતું ત્યારે તે ક્રિસ્ટલનું સ્વરૂપ ધારણ કરીને સાંધામાં જમા થાય છે અને તેના કારણે ગાઉટ નામની બીમારી થાય છે. તેનાથી હાડકાઓ અને સાંધામાં જોરદાર દુઃખાવો થાય છે. યુરિક એસિડના વધારે સ્તરથી ટાઈપ-૨ ડાયાબિટીસ, હાઈ બ્લડપ્રેશર અને ફેટી લીવર જેવી ગંભીર બીમારી થઈ શકે છે.

યુરિક એસિડથી બચવાની સૌથી સરળ અને સારી રીત છે પ્યૂરીનયુક્ત ખાદ્યપદાર્થોથી પરેજી પાળવી. કેટલીક દવાઓ અને તબીબી સારવાર પણ તેમાં મદદ કરે છે. જીવનશૈલી અને આહાર-વિહારમાં ફેરફાર કરીને યુરિક એસિડના સ્તરને ઘટાડી શકાય છે. જોકે, મોટાભાગના કેસમાં યુરિક એસિડ અથવા ગાઉટને રોકવા માટે ભોજનમાં ફેરફાર કરવું એકલું જ પૂરતું નથી. તેની સારવાર માટે ક્યારેક-ક્યારેક દવાઓની પણ જરૂર પડે છે. ફળ, શાકભાજી અને શિંગોથી ભરપૂર વનસ્પતિ આધારિત ભોજન લેવું હિતાવહ છે.

સ્વાસ્થ્ય વગર બધું જ **0** છે.

સ્વાસ્થ્ય **કાર્ય** **ધન** **પરિવાર** **સપનાઓ**







1 0 0 0 0



ૐ નમો નારાયણ,

આપ સૌને દિપાવલી અને નૂતન વર્ષની એડવાન્સમાં હાર્દિક શુભકામના...

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનનો ત્રીજો અંક આપ સૌને ગમ્યો અને ઘણા લોકોએ પોતાના અભિપ્રાય પણ મોકલીને મારા આ પ્રયાસને બિરદાવી મારો ઉત્સાહ વધાર્યો તે બદલ આપ સૌનો આભાર અને આનંદની લાગણી સાથે આ ચોથો અંક આપની સમક્ષ રજૂ કરું છું. મને આશા છે કે આ અંક પણ આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે. અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે આ અંક આપણા સમાજના દરેક પરિવાર, સભ્ય સુધી પહોંચે, તો આપ આપના સગા-સ્નેહીજનોને પણ જરૂર શેર કરજો.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનમાં સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી માહિતી સોશિયલ મિડીયાના માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક વ્યકિત, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ છે. આ ઈ-મેગેઝિનનો અંક દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનને હજુ પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય અમને **વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ** અથવા **ઈ–મેલ** પર જરૂર મોકલશો, આપનો અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનના આગળના દરેક અંક આપ અમારી ટેલિગ્રામ ચેનલ :

"DASHNAM Circular"

Telegram Channel Link : https://t.me/dashnamcircular પરથી વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત કરી શકો છો.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ-સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ **ૐ નમો નારાયણ...**

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

સાદર અર્પણ...

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ।।



પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતુશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી

શ્રી પિતામ્બરપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. અરૂણાબેન પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી
શ્રી શશીપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. હેમાલીબેન શશીપુરી ગોસ્વામી
કુશકુમારપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી

•

શ્રી ધનસુખપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. પુષ્પાબેન ધનસુખપુરી ગોસ્વામી
સુરજપુરી - દર્શનપુરી

•

શ્રી લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. ભારતીબેન લલિતપુરી ગોસ્વામી
તન્વી - મંથનપુરી
(રબારીકા - જામજોધપુર / સુરત)